

慎選咖啡豆避免赭麴毒

喝咖啡已成了國內許多民眾的飲食習慣，但是台灣的氣候高溫潮濕，萬一咖啡豆經過不良的加工烘焙，或不當的儲存方式容易滋生真菌，就可能因而產生赭麴毒素污染。赭麴毒素為某些真菌的代謝產物，共分為A、B、C、D四種，其中又以赭麴毒素A毒性最高，世界衛生組織國際癌症研究機構（IARC）已將赭麴毒素A列為2B類致癌物，若過量攝取含赭麴毒素A的咖啡，可能造成腎、肝等病變。

一般咖啡生豆烘焙時溫度都在攝氏二一〇到二六〇度之間，此烘焙溫度下咖啡生豆中的赭麴毒素絕大多數都會被破壞，但如果烘焙現場旁擺置其他裝有咖啡生豆的麻布袋，或是烘焙過程中開放式朝向熙來攘往的街道，烘焙好的咖啡豆也就有可能受到空氣中的真菌孢子污染，並於包裝後再度滋生。

政府為了替民眾的食安把關，食藥署訂定「食品中真菌毒素限量標準」，將烘焙咖啡豆及咖啡粉中赭麴毒素A限量標準，訂為5 ppb 以下，與國際食品法典委員會（Codex）、歐盟和中國規定一致，且持續不定期的抽樣市售咖啡豆以檢驗是否符合規定，並

與地方政府衛生局共同合作執行「二〇一七年度市售食品中真菌毒素污染風險辨識與管理計畫」，抽驗市售食品檢測真菌毒素，其中咖啡製品件數檢驗皆合格。

食藥署提醒大家，選購咖啡豆時，除了注意其來源外，也要選擇衛生環境良好的烘焙空間、產品乾燥完全與包裝完整，並考量個人飲用習慣，適量購買並於期限內使用完畢；研磨後的咖啡粉因容易吸濕導致真菌生長，開封後可使用密封罐、袋來保持咖啡豆與咖啡粉的乾燥，亦可存放於冰箱維持低溫以降低真菌生長，如發現異狀時則丟棄不要食用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六三五期）

吃對豆製品才健康

黃豆的營養豐富且富含植物性蛋白質，又可製成各種加工品，很多人會問：黃豆加工製成的豆漿、豆花及豆腐等，是否也和黃豆一樣營養健康呢？只要吃黃豆就好嗎？其實

黃豆含有「胰蛋白酶抑制劑（Trypsin Inhibitor）」，胰蛋白酶是胰臟分泌的酵素，可以在腸道中協助蛋白質分解，胰蛋白酶抑制劑顧名思義，會抑制胰蛋白酶的作用。因此如果黃豆直

接生食，可能會消化不良；不過，一般的黃豆加工製品都會經過充分的加熱步驟，可以使胰蛋白酶抑制劑受熱變性，而失去抑制胰蛋白酶的作用。

您常喝便宜又營養的「豆漿」嗎？其作法是將黃豆清洗、打碎、過濾並烹煮而得的液體成品，過濾留下的固體部分為豆渣。有了豆漿，可以完成大多數的豆類製品；而豆渣中含有許多纖維質，也可以做成素肉、素丸子，或是炒乾製成素肉鬆。

如果把豆漿持續加熱，豆漿與空氣的交界處，蛋白質會凝結成薄膜，這層薄膜就是豆皮，用工具挑起薄膜晾乾定型，然後曬乾或油炸，就是常見火鍋料中的豆皮，也稱之為腐皮或腐竹。豆漿加入凝固劑，如鹽鹼或石膏，利用其中的鎂離子、鈣離子與蛋白質反應，使蛋白質沉澱出來，即製成豆腐。另外，如果點鹼後的豆漿持續靜置凝固，就會成為常見的點心豆花、也稱豆腐腦喔！

傳統做豆腐的方法，主要會以石膏點鹼，將未結成塊的豆腐花倒入墊有紗布的木框內，加壓擠出漿水後成形即可。排出水分的多寡會影響豆腐的含水量，壓越久、放越重，最後完成的豆腐會越硬，如傳統市場內可以看到「板豆腐」會一整塊上面有一格一

居家常備藥 保存有撇步

格的豆腐框，就是它成形的木框底部的形狀。

豆乾的製作則接續傳統豆腐的製程，將豆腐切塊後再次加壓排水，則可以完成一般沒有上色的「白豆乾」。白豆乾因為富含蛋白質與水分，一般來說容易腐敗，較不易存放。將白豆乾放入糖烏（煮過焦化的麥芽糖）煮過上色，可以減少水分、延長保存時間，就是日常看到的咖啡色豆乾。

豆類是極佳的蛋白質來源，而黃豆的成分約有三六%是蛋白質，三三%碳水化合物與十六%油脂（參考食藥署食品營養成分資料庫）。如果要從黃豆中攝取蛋白質，直接吃黃豆的攝取率相對較低，反倒是經過加工處理的豆類製品，因蛋白質變性，能幫助人體增加蛋白質的攝取，這也是食品加工的其中一個神奇之處。

豆類製品具有低膽固醇、易加工、富含蛋白質的特性，是素食者常吃食物，也比肉類更適合給咀嚼不便的老人食用，藉此補充蛋白質。只要攝取任何食物時，注意充分且均衡的營養素，即可吃得安心又健康。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六三四期）

藥品回收6步驟

1. 密封 將藥品內容物倒入夾鏈袋	2. 清洗 清水清洗盛裝藥品的容器，並將沖洗後的廢液一併倒入夾鏈袋
3. 吸收 將衛生紙、咖啡渣或茶葉渣等吸水性較好之物質一起放入夾鏈袋	4. 取出 藥丸、膠囊或錠劑，從包裝中取出後倒入夾鏈袋
5. 銷毀 銷毀包裝容器個人資料，廢棄藥品的袋子依垃圾分類隨一般垃圾清除	6. 回收 抗生素、荷爾蒙製劑、抗癌藥、麻酔藥、免疫抑制劑等 交給藥局的藥品回收站處理

感冒藥、暈車藥都是常見的居家常備用藥，許多民眾習慣在家中存放這些非處方藥品，以便緩解輕微的症狀，但卻忘了檢查保存期限，一不小心就放過期了！

食藥署提醒，依據醫師及藥師指導，正確使用非處方藥外，也要注意藥品儲存及使用的幾個原則：

（一）外用藥與內服藥品應分開存放，避免誤用。

（二）浴室及家中日照強的地方不宜儲存藥品。特別是救命用的心絞痛急救藥，水氣、光、熱都會加速藥品的變質，影響藥效。

（三）若家中有年紀較小的孩童，藥品存放的位置一定要在兒童無法取得的地方，且與零食存放區有明顯的區隔，避免造成誤食。

（四）使用藥品時，應確認有效期限，並檢視藥錠產生鬆軟、變色，藥

粉受潮結塊，藥水變色、混濁、發霉，藥膏有異味、變色、出油、分層等情況時，應立即丟棄。

（五）沒有特別註明的藥品就不需要冷藏，冰箱內的溫度低、濕氣重，反而會使藥品容易變質影響保存期限。需要冷藏的藥品，在藥袋上都會特別標示，應詳讀藥品的保存說明，存放於冰箱內時應和食物分開單獨存放，以免受到食物的污染。

（六）建議定期檢視家中儲存的藥品，確實分類，將用法用量及適應症標示清楚，並將過期或已變質的藥品確實回收。

另外，過期、已變質或者標示不清的藥品，要以適當方式回收，千萬不要把藥品直接丟入水槽或馬桶中。大部分固體藥品可經適當處理後直接丟至垃圾桶，只有少部分的藥品（例如：抗生素、荷爾蒙製劑、抗癌藥、麻酔藥與免疫抑制劑等）才需要交給各大醫院或藥局的藥品回收站處理；有關藥品回收可參考附圖六步驟。

食藥署建議，民眾切勿在家中準備太多非處方藥品，以方便使用及安全為主即可；若須就醫時，應遵守醫囑按時服用藥品並正確儲存，才能安心用藥。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一九期）